

Հաստատում եմ՝

Տնօրեն՝

Ն. Մարկոսյան

<<ԱՐԳԻՆԱՅԻ ՄԻՋՆԱԿԱՐԳ ԴՊՐՈՑ>> ՊՈԱԿ

ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

2023-2024 ուսումնական տարի

Առարկա՝ Տիզիկական կուլտուրա

Ուսուցիչ՝ Է. Խաչատրյան

Դասարան՝ 3-րդ

Շաբաթական ժամերի քանակ՝ 2 ժամ

Տարեկան ժամերի քանակ՝ 68 ժամ

Ժ/ ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Հնդհանրական խաչվող հասկացություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ/				
1	Շարժողական ռեժիմ:	<ul style="list-style-type: none"> Պատկերացում տալ շարժողական ռեժիմի և դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> Կարևորի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: 	<ul style="list-style-type: none"> Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:
2	Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:	<ul style="list-style-type: none"> Գիտելիքներ տալ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ զարգացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավտոյան հիգիենիկ մարմնամարզություն: 	<ul style="list-style-type: none"> Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են զաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:
3	Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր:	<ul style="list-style-type: none"> Գիտելիքներ հաղորդել տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ զուգակցման վերաբերյալ: Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> Պահպանի կոփման կանոնները և անձնական հիգիենան: Իմանա տեղեկություն ժամանակակաից օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> Արդարություն և զարգացում. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:
Աթլետիկական վարժություններ / 7 ժամ/				
4	Վազք` Բարձր մեկնարկից վազք, վազք արագացումով մինչև 30 մ:	<ul style="list-style-type: none"> Ամրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները: Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, 	<ul style="list-style-type: none"> Կարողանա արագացումով վազել 30մ ցուցաբերելով Բարձր արդյունքներ: Կարողանա 	<ul style="list-style-type: none"> Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում,
5	Վազք հաղթահարելով արգելքները:			

6	Հավասարաչափ վազք մինչ 4 րոպե	կոորդինացիա: • Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը: • Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը:	հեռացատկել և բարձրացատկել թափավազքով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:	շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
7	Ցատկեր ՝ ցատկեր ցատկապարանով գույգ, աջ և ձախ ոտքերով տեղում և տեղաշարժվելով: Հեռացատկ տեղից:			
8	Բարձրացատկ 4-6 քայլ թափավազքով:			
9	Հեռացատկ 4-6 քայլ թափավազքով:			
10	Նետումներ ՝ Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին (2x2մ թիրախ) 4-5մ. հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն:			

Մարմնամարզական վարժություններ / 6 ժամ/

11	Շարային վարժություններ , «Առաջին -երկրորդ, հաշվիր», «Լայն քայլք», «Արագ քայլք», «դանդաղ քայլք» հրահանգների կատարում, քայլքով տեղաշարժվելը անկյունագծով, հակընթացով, «օձաձև»:	• Սովորեցնել շարային, ընդհանուր զարգացնող, մազցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկական	• Գիտակցի ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգ համար: • Կարողանա ինքնուրույն կատարել	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ.
----	---	--	---	--

12	<p>Ընդհանուր զարգացում</p> <p>Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. մարզավայրերով, օդերով, գնդակ-ներով, համալիր վարժություններ:</p> <p>Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շնչառական վարժություններ:</p>	<p>Ճիշտ կատարումը:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները: • Նպաստել ճկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության մշակմանը: 	<p>մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, պարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:</p>	<p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p>
13	<p>Մագլցման վարժություններ` մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկած, հենում պառկած, փորի վրա պառկած դրությամբ ձեռքերով ձգվելով: Մագլցում մարզապատի վրայով, պարանամագլցում:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացումը: • Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և դժվարությունները հաղթահարելու կամը: 		<ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
14	<p>Հավասարակշռության վարժություններ մարզանստարանի վրա, քայք, կանգ մեկ և երկու ոտքերի վրա, դարձումներ և վարցատկ:</p> <p>Կախեր և հենումներ` հենումներ մարզանստարանի վրա: Կախեր մարզապատից և պարանից:</p>			
15	<p>Ակրոբատիկական վարժություններ` Ակրոբատիկա գլուխկոնձի առաջ, կանգ թիակների</p>			

	վրա, մեջքի վրա պառկած դրությունից ընդունել «Կամուրջ, դրությունը:			
16	<p>Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ երաժշտության ուղեկցությամբ կատարել քայլեր, վազքեր, ցատկեր, ծափեր, դոփյուններ, դաստակների պտույտներ, ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում, միաժամանակ աջ ձեռքի բարձրացում վեր, ձախը՝ կողմ, աջը՝ առաջ, ձախը՝ վեր, իրանի թեքումները և դարձումները զուգակցել ձեռքերի շարժումների հետ: Աջ և ձախ ոտքերի հաջորդական ցուցադրում առաջ, ետ, կողմ:</p> <p>Պարային վարժություններ - երաժշտության ուղեկցությամբ, ժողովրդական պարերի, շարժումները</p>			
Շարժախաղ, Ֆիզիկական ընդունակությունների մշակմանը նպաստող և «Զվարճայի ֆուտբոլ» տարրերով խաղեր /14 ժամ/				
17	«Նետում գամբյուղի մեջ»	Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր: • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու	• Կարողանա խաղալ շարժախաղեր վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով,	• Արդարություն և զարգացում. Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները,
18	«Բաղիկներ ու որսարդներ»			
19	Գնդակի նետում պատին			

20	«Զույգերը գնդակով»	ունակությունները:	համաձայնեցնելով	մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները:
21	Գնդակներով էստաֆետա	• Նպաստել համագործակցելու, շարժումները	շարժումները և կողմնորոշվել	• Համակարգեր և մոդելներ.
22	Հարվածներ գնդակին ոտնաթաթով	համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում	տարածության մեջ:	Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մասնակող խաղերից:
23	Հարվածներ դարպասին	կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը:	• Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել	Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:
24	«Գնդակով շրջանցումներ»	• Մշակել արագաշարժություն, ճարպկութ-յուն, ուժ, ճկունություն, դիմացկունություն:	նպատակալացություն և որոշումներ կայացնելու ունակություն:	• Անհատներ և հարաբերություններ.
25	«Զվարճալի ֆուտբոլ»			Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները,
26	Գնդակով փոխանցումներ	• Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը:		ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները:
27	Գնդակի կասեցումներ			Մարդու
28	Գնդակով գլորումներ			նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
29	« Գնդակի գլորումներ»			
30	«Զվարճալի ֆուտբոլ»	• Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը: • Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի մասին, խաղի կանոնների մասին, • Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:		

2-րդ կիսամյակ

Ժ/ ք	Թեման	Նպատակը	Վերջնարդյունքները	Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն / 3 ժամ/				
31	Շարժողական ռեժիմ:	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում տալ շարժողական ռեժիմի և դպրոցականի շաբաթական բեռնվածության ծավալի վերաբերյալ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարևորի ֆիզիկական վարժությունների դերն ու նշանակությունը առողջության ամրապնդման գործում: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական ոլորտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, ինչպես նաև ֆիզիկական վարժություններով մարզումների դերը տարբեր ժամանակների նշանավոր մարդկանց կյանքում:
32	Շնչառությունը տարբեր ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ:	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտելիքներ տալ ֆիզիկական վարժություններով պարապելու կարևորության և ներդաշնակ 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ինքնուրույն կատարել առավտոյան հիգիենիկ 	<ul style="list-style-type: none"> • Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. Սովորողները ուսումնասիրում են այն ուղիները, որոնցով բացահայտում են իրենց

33	Ժամանակակից օլիմպիական խաղեր:	<p>զարգացման գործում դրանց ազդեցության վերաբերյալ:</p> <p>Գիտելիքներ հաղորդել տարբեր ֆիզիկական վարժությունների ժամանակ շնչառության ճիշտ գուգակցման վերաբերյալ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Տեղեկություններ հաղորդել ժամանակակից օլիմպիական խաղերի վերաբերյալ: 	<p>մարմնամարզություն:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Պահպանի կոփման կանոնները և անձնական հիգիենան: • Իմանա տեղեկություն օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ: 	<p>Ֆիզիկական հնարավորությունները և արտահայտում են գաղափարներ, համոզմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, բնության երևույթներ, մշակույթի դրսևորումներ, արժևորում ենք գեղագիտությանը և ստեղծարարությունը ֆիզիկական դաստիարակությունում և սպորտում:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. <p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, մարզական կազմակերպությունների և անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, ռեսուրսների տեղաբաշխումը, հավասար հնարավորությունները, հակամարտության և խաղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները/:</p>
----	-------------------------------	---	---	--

Շարժողական ընդունակությունների մշակում /8 ժամ/

34	Զարգացնել ցատկունակությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	<ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու և փոխանցելու ունակությունները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Պատկերացում ունենա շարժախաղերի մասին, կարողանա ինքնուրույն խաղալ որոշ շարժախաղեր, պահպանելով կանոնները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. <p>Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները:</p>
35	Զարգացնել ցատկունակությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	<ul style="list-style-type: none"> • Ձևավորել համագործակցելու, փոխօգնություն, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու կարողություններ: 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա ցուցաբերել բարություն, ազնվություն, ընկերասիրություն: 	<ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և</p>
36	Զարգացնել արագությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել համարձակության, սեփական ուժերի նկատմամբ վստահության, ուշադրության կենտրոնացման ընկերասիրության դաստիարակմանը: 		<p>ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ,</p>
37	Զարգացնել արագությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:			<p>շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մնանակող խաղերից:</p>
38	Զարգացնել ճարպկությունը՝ էստաֆետային խաղերի միջոցով:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել արագության, ճարպկության, ճկունության, դիմացկունության և 		<p>Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ</p>

39	Զարգացնել ճարպկությունը՝ Էստաֆետային խաղերի միջոցով:	կոորդինացիայի մշակմանը:		կապ: • Անհատներ և հարաբերություններ. Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
40	Զարգացնել կոորդինացիան՝ Էստաֆետային խաղերի միջոցով			
41	Զարգացնել կոորդինացիան՝ Էստաֆետային խաղերի միջոցով			

Մարմնամարզական վարժություններ / 6 ժամ/

42	Շարային վարժություններ , «Առաջին -երկրորդ, հաշվիր», «Լայն քայլ», «Արագ քայլ», «դանդաղ քայլ» հրահանգների կատարում, քայլքով տեղաշարժվելը անկյունագծով, հակընթացով, «օձաձև»: Ընդհանուր զարգացում	<ul style="list-style-type: none"> • Մովորեցնել շարային, ընդհանուր զարգացնող, մագլցման, հավասարակշռության պահպանման, ակրոբատիկ, ռիթմիկ-մարմնամարզական, պարային վարժությունների, կախերի և հենումների տեխնիկական ճիշտ կատարումը: • Ամրապնդել շարժումները համաձայնեցնելու, տարածության մեջ ճիշտ կողմնորոշվելու հմտությունները: • Նպաստել ճկունության, արագաշարժության, հավասարակշռության 	<ul style="list-style-type: none"> • Գիտակցի ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ կատարման կարևորությունը օրգանիզմի հենաշարժողական համակարգ համար: • Կարողանա ինքնուրույն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, պարային, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները: 	<ul style="list-style-type: none"> • Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, շարային ակրոբատիկ կամ վարժությունների կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: • Համակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և «Մարմնամարզություն» սպորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և
43	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ . մարզափայտերով, օղերով, գնդակ-ներով, համալիր վարժություններ: Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ: Շնչառական			

44	<p>վարժություններ:</p> <p>Մագլցման վարժություններ՝ մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով ծնկած, հենում պառկած, փորի վրա պառկած դրությամբ՝ ձեռքերով ձգվելով: Մագլցում մարզապատի վրայով, պարանամագլցում:</p>	<p>մշակմանը:</p> <ul style="list-style-type: none"> Նպաստել ուշադրության կենտրոնացման, շարժումների համակցման, ռիթմի զգացողության, կոորդինացիայի զարգացումը: Դաստիարակել համագործակցություն, ինքնավստահություն, կարգապահություն և դժվարությունները հաղթահարելու կամք: 		<p>հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
45	<p>Հավասարակշռության վարժություններ մարզանստարանի վրա, քայք, կանգ մեկ և երկու ոտքերի վրա, դարձումներ և վարցատկ:</p> <p>Կախեր և հենումներ՝ հենումներ մարզանստարանի վրա: Կախեր մարզապատից և պարանից:</p>			
46	<p>Ակրոբատիկական վարժություններ՝ Ակրոբատիկա գլուխկոնձի առաջ, կանգ թիակների վրա, մեջքի վրա պառկած դրությունից ընդունել «Կամուրջ, դրությունը»:</p>			
47	<p>Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ երաժշտության ուղեկցությամբ կատարել քայլեր, վազքեր, ցատկեր,</p>			

<p>ծափեր, դոփյուններ, դաստակների պտույտներ, ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում, միաժամանակ աջ ձեռքի բարձրացում վեր, ձախը՝ կողմ, աջը՝ առաջ, ձախը՝ վեր, իրանի թեքումները և դարձումները զուգակցել ձեռքերի շարժումների հետ: Աջ և ձախ ոտքերի հաջորդական ցուցադրում առաջ, ետ, կողմ:</p> <p>Պարային վարժություններ</p> <p>- երաժշտության ուղեկցությամբ, ժողովրդական պարերի, շարժումները</p>			
--	--	--	--

Շարժախաղ, գվարճայի ֆուտբոլ /14 ժամ/

48	«Նետում գամբյուռի մեջ»	<p>Սովորեցնել տարբեր շարժախաղեր:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը վարելու, փոխանցելու և ընդունելու ունակությունները: • Նպաստել համագործակցելու, շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու և որոշումներ կայացնելու կարողությունների զարգացումը: • Մշակել արագաշարժություն, ճարպկություն, ուժ, 	<ul style="list-style-type: none"> • Կարողանա խաղալ շարժախաղեր վազքերի, ցատկերի և նետումների տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: • Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, ցուցաբերել նպատակասլացություն և որոշումներ կայացնելու 	<ul style="list-style-type: none"> • Արդարություն և զարգացում. <p>Շարժախաղի միջոցով սովորողները ուսումնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ իրավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն հարաբերությունները, հավասար հնարավորությունները, մարզաձևերի կանոններն և մրցման օրենքները:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Շարժախաղերի համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից, մարզաձևերին մնանակող խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության</p>
49	Գնդակներով էստաֆետա			
50	Գնդակի նետում պատին			
51	«Զույգերը գնդակով»			
52	Գնդակի փոխանցումներ			
53	Հարվածներ գնդակին			

	ոտնաթաթով	ճկունություն, դիմացկունություն:	ունակություն:	մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:
54	Հարվածներ դարպասին			
55	«Գնդակով շրջանցումներ»	• Նպաստել ընկերասիրության, փոխօգնության հանդուրժականության դաստիարակմանը:		
56	Գնդակով էստաֆետա			
57	Գնդակի կասեցումներ			
58	Գնդակի վարումներ	• Գիտելիքներ հաղորդել ժամանակակից հայկական ֆուտբոլային թիմերի մասին, խաղի կանոնների մասին,		
59	«Զվարճալի ֆուտբոլ»	• Ուսուցանել զվարճալի ֆուտբոլի տեխնիկան:		
60	Ցատկեր ոտնահետքերով			
61	«Փոխանցավազք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահաումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով»,			
62	«Շրջանցումներ գնդակով»			
Աթլետիկական վարժություններ / 7 ժամ/				
63	Վազք՝ բարձր մեկնարկից վազք, վազք արագացումով մինչև 30 մ:	• Ամրապնդել վազքի, ցատկերի և նետումների հմտությունները: • Մշակել արագաշարժություն, դիմացկունություն, ճարպկություն, ուժը, կոորդինացիա:	• Կարողանա արագացումով վազել 30մ ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ: • Կարողանա հեռացատկել և	• Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր կառուցվածքներում, կրկնվող պատահարներում և հարաբերություններում, օրինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, շարժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն
64	Վազք հաղթահարելով արգելքները:			
65	Հավասարաչափ վազք			

	մինչ 4 րոպե:			
66	Ցատկեր՝ ցատկեր ցատկապարանով գույգ, աջ և ձախ ոտքերով տեղում և տեղաշարժվելով: Հեռացատկ տեղից /գրանցումով/:	<ul style="list-style-type: none"> • Նպաստել համարձակություն, ինքնավստահություն, կամքի ուժի դաստիարակմանը: • Նպաստել առողջության ամրապնդմանը և ֆիզիկական ներդաշնակ զարգացմանը: 	բարձրացատկել թափավազքով, թենիսի գնդակը նետել նշանակետին և հեռավորության, ցուցաբերելով բարձր արդյունքներ:	<p>հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Համակարգեր և մոդելներ. <p>Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, ինչպես և «Աթլետիկա» մարզաձևը շատ մեծ և բարդ է այն միանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու համար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են մաս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը համակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ կապված հասկացությունների մեկ ամբողջություն է: Համակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, շարժումներից, վարժություններից և խաղերից: Համակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Մովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը:</p>
67	Բարձրացատկ 4-6 քայլ թափավազքով:			
68	Հեռացատկ 4-6 քայլ թափավազքով:			
69	Նետումներ՝ Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին (2x2մ թիրախ) 4-5մ. հեռավորությունից: Թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն:			